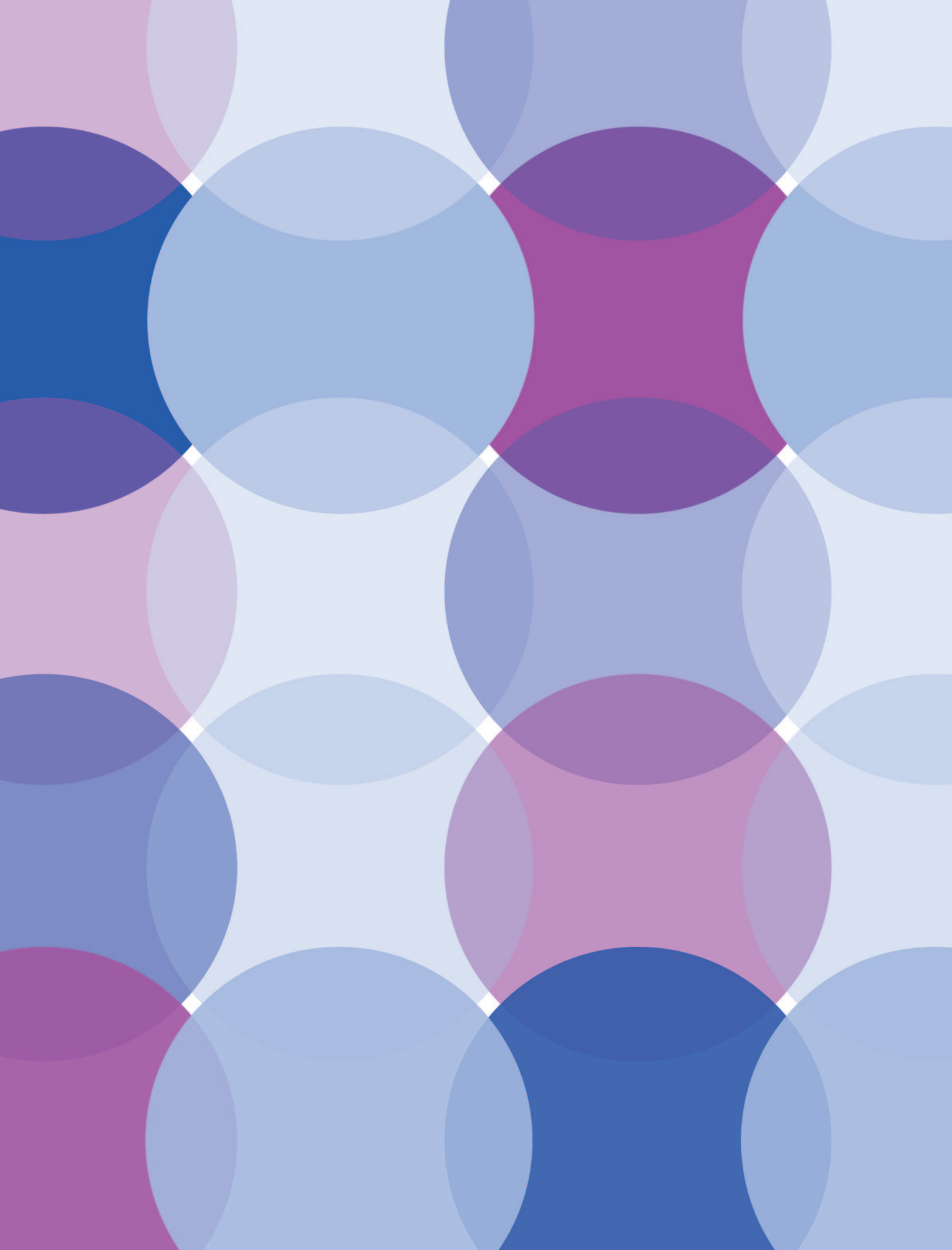


*Посвящается всем,
кто считает, что им нечего сказать.
Надеюсь, вы научитесь
использовать свой голос*



СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ. Как пользоваться этой книгой	9
--	---

ЧАСТЬ I

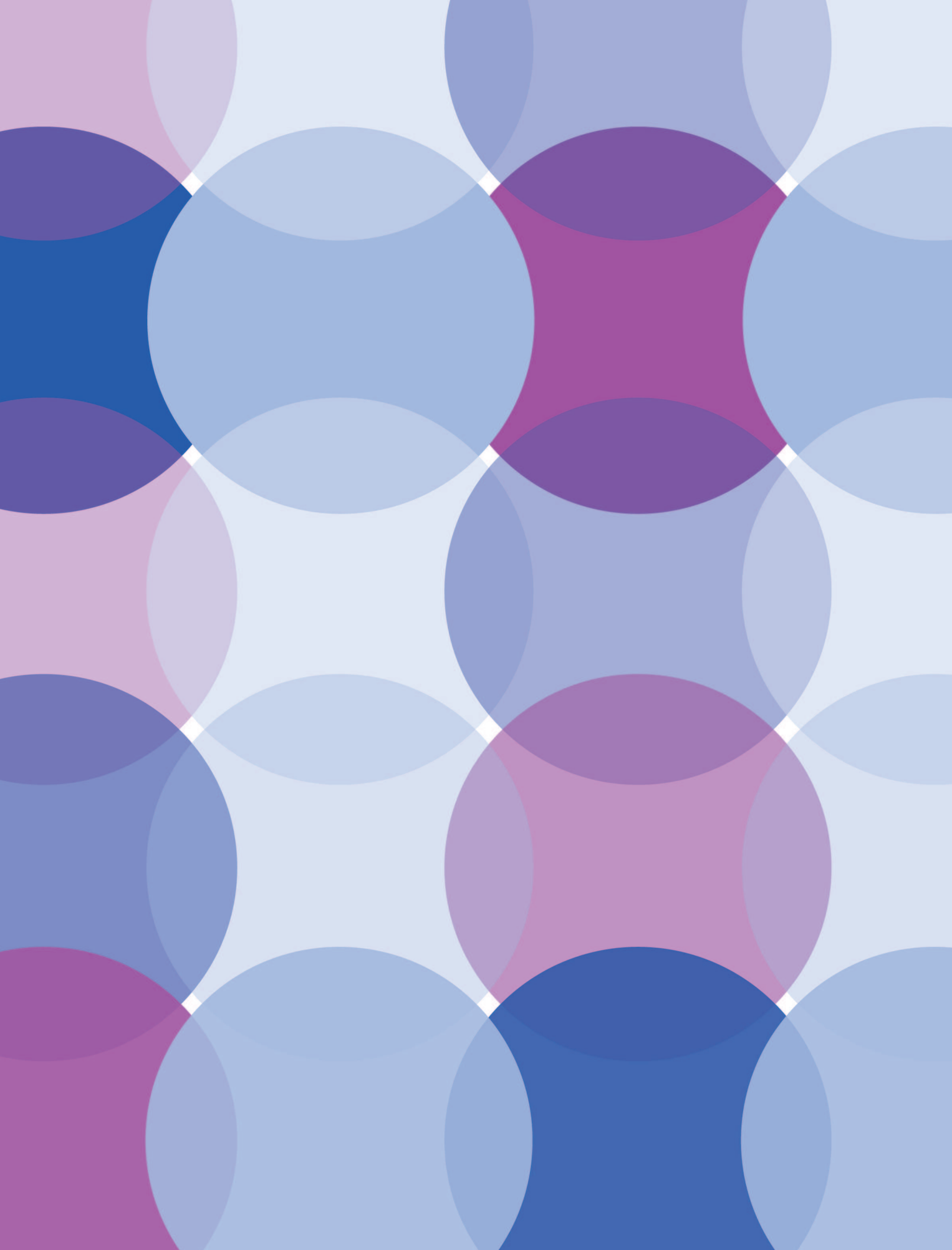
Терапия принятия и ответственности: руководство для начинающих

ГЛАВА 1. Все о методе АСТ	14
ГЛАВА 2. Метод АСТ и вы	28

ЧАСТЬ II

Семинедельная программа

НЕДЕЛЯ 1. Наши мысли — не отражение реальности	46
НЕДЕЛЯ 2. Выйти из тупика	62
НЕДЕЛЯ 3. Используйте осознанность, для того чтобы находиться в настоящем моменте	80
НЕДЕЛЯ 4. Наблюдайте за своим опытом	98
НЕДЕЛЯ 5. Определите свои ценности	110
НЕДЕЛЯ 6. Будьте АКТИВНЫ	130
НЕДЕЛЯ 7. Соедините все вместе	156
РЕСУРСЫ	175
ИСТОЧНИКИ	177
БЛАГОДАРНОСТИ	183
ОБ АВТОРЕ	185
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	187



ВСТУПЛЕНИЕ

Как пользоваться этой книгой

Я дипломированный клинический психолог, специализирующийся на когнитивно-поведенческой терапии третьей волны (КПТ) — терапии принятия и ответственности (АСТ)*. Изучение метода АСТ входило в мою программу для получения степени доктора наук, а также было частью обучения у одного из основателей АСТ, Стивена С. Хейса, практикующего врача КПТ и специалиста в методе АСТ Робин Уолсер, и других психологов.

Моя страсть к методу АСТ возникла из-за уникального способа, которым он работает с человеческой болью и страданием. В этом методе боль рассматривается как часть человеческого опыта, тогда как страдание — нет, или, как сказал Будда: «Боль неизбежна, но страдание — личный выбор каждого». В АСТ принятие боли не только является частью человеческого опыта, но и фокусируется на том, чтобы помочь нам жить осмысленной и согласующейся с нашими ценностями жизнью. Для многих людей представление о том, что боль является частью нашего существования, может быть немного разочаровывающим, но освобождением. С вами все в порядке, просто вы — человек! Добро пожаловать в человеческий мир. Да, это сложно. Хотя мы и не собираемся избавляться от печали или других видов сложных эмоциональных переживаний, но, принимая человеческий опыт с его «десятью тысячами радостей и десятью тысячами печалей», как описал его Будда, мы сможем освободиться от страданий и приблизиться к жизни, наполненной смыслом и целью.

Метод АСТ широко исследован и может помочь при разных запросах, включая депрессию, тревожность, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) и даже психоз. Осознанность является одним из основных компонентов и имеет еще более широкий спектр преимуществ, включая уменьшение

* В психологии используется аббревиатура, взятая из английского языка (от *англ.* «Acceptance and Commitment Therapy»). (Прим. пер.)

стресса и снижение руминаций — навязчивых, непродуктивных мыслей, которые часто ассоциируются с депрессией и тревожностью. Осознанность также помогает людям мыслить более гибко и снижает быстроту эмоционального реагирования или эмоциональную реактивность. Кто от этого откажется?

Самое замечательное качество метода АСТ, которое делает его эффективным для решения ряда проблем психического здоровья, — это фокусирование не на симптомах и их ослаблении, а на изменении того, как мы переживаем определенный опыт. Когда люди испытывают какие-то виды дискомфорта, например, тревожные мысли или чувства, они обычно стараются избегать их. Хотя иногда имеет смысл ограждать себя от дискомфорта, часто такое поведение имеет неприятные последствия. Например, алкоголь — распространенный способ борьбы с неприятными мыслями и чувствами. Если вы чувствуете скуку, неудовлетворенность или раздражение — можно выпить, не так ли? В чем проблема? Что ж, если это станет привычкой, то в итоге вы можете начать злоупотреблять и создать себе еще больше проблем. Вы можете оттолкнуть от себя друзей или семью, у вас могут развиться проблемы со здоровьем, и вы не сможете правильно относиться к своим мыслям и чувствам. Наркотическая зависимость — не единственный пример. У людей с ОКР возникает компульсивное поведение, например, мытье рук, для того чтобы уменьшить стресс, связанный со страхом микробов и заражения, который они испытывают. Они могут тратить на это часы, которые могли бы проводить за более полезной деятельностью. При посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР) люди часто избегают мыслей, образов и воспоминаний, связанных с травмой, и все же такое поведение часто приводит к усилению стресса в форме навязчивых кошмаров и воспоминаний о прошлом, а также к ограничению жизненного пространства. При социальном тревожном расстройстве (социофобии) люди избегают дискомфорта, связанного с социальными ситуациями, но неожиданно для себя обнаруживают, что они жаждут общения. Вы начинаете видеть закономерность? Избегание неприятных мыслей и эмоций плохо работает, хотя сам импульс нам понятен.

В методе АСТ основное внимание уделяется не столько изменению мыслей и чувств, сколько обучению тому, как относиться к ним так, чтобы они больше не мешали нам заниматься важными для нас делами. Например, человек с ОКР продолжит испытывать навязчивые мысли, но, используя навыки осознанности, он сможет замечать эти мысли и не испытывать из-за них стресса.

Если вы боретесь со стрессом, депрессией, тревожностью, наркотической зависимостью, ОКР, социофобией, ПТСР или же просто учитесь более здраво относиться к своим эмоциям, то АСТ вам подходит.

Первая часть этой книги — ваше начальное руководство в терапии принятия и ответственности. В этой части я опишу модель АСТ, познакомлю вас с каждым из шести ключевых принципов и помогу понять, как вы можете применить эту модель в своей жизни. Первая часть закладывает основу для второй части книги — семинедельной программы. Каждая из первых шести недель охватывает один из ключевых принципов АСТ. В течение этих шести недель вы придете к пониманию того, что ваши мысли не являются реальностью, а также научитесь избавляться от них, использовать осознанность, для того чтобы жить настоящим моментом, наблюдать свой собственный опыт, определять свои ценности и действовать. На седьмой и последней неделе вы соберете все это вместе, для того чтобы продолжать двигаться вперед. Каждая из шести недель, посвященная одному из ключевых принципов, наполнена стратегиями, которые вы можете применять в жизни, и включает в себя вопросы для размышления. Постарайтесь каждую неделю находить время для того, чтобы прочитать новую главу и научиться применять различные стратегии. Я понимаю, что будет сложно удержаться, но, пожалуйста, постарайтесь не забегать вперед. Дайте себе время усвоить то, что вы изучаете, и будьте терпеливы к себе, пока вы меняетесь на протяжении этой программы. Стратегии, которые вы изучите в этой книге, помогут вам научиться по-новому относиться к своему опыту и двигаться к полноценной жизни. Давайте же начнем!

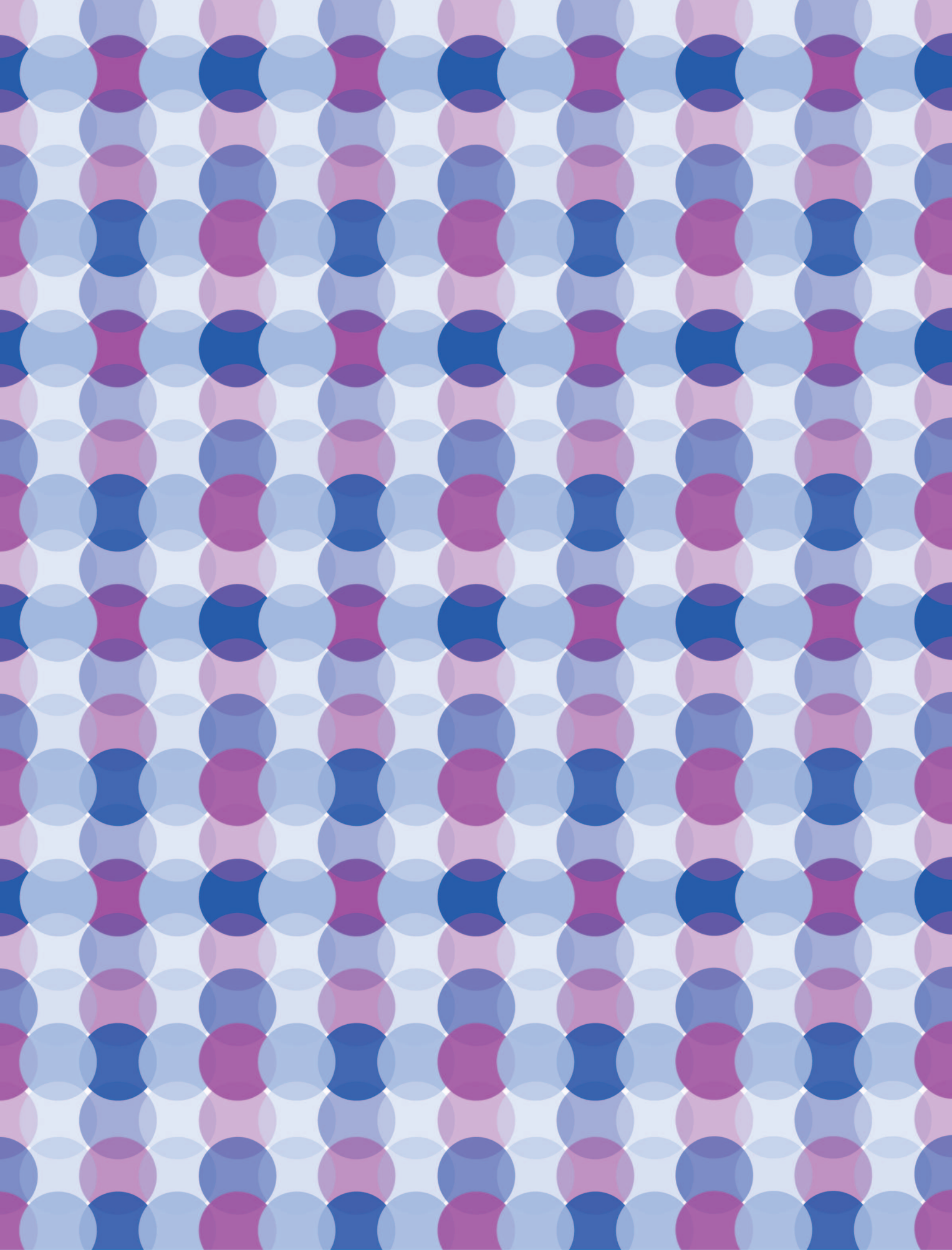


ЧАСТЬ I

Терапия принятия и ответственности: руководство для начинающих

Первая часть этой книги поможет вам познакомиться с терапией принятия и ответственности, или АСТ, как я ее буду называть на протяжении всей книги (произносится как «АКТ»). Это название отражает всю важность действия*. Самое главное, о чем вы узнаете в первой части, это то, как действие может быть полезно для вас и вашей конкретной ситуации.

* От *англ.* «act» — действие, действовать. (*Прим. пер.*)



ГЛАВА 1

Все о методе АСТ

В этой главе мы обсудим метод АСТ, включая историю его возникновения, лежащую в основе теорию, подкрепляющую данные, и шесть ключевых принципов, которые станут основой нашей семинедельной программы. Кроме того, мы рассмотрим, почему АСТ выделяется на фоне других методов лечения.

История возникновения метода АСТ

Как появился метод АСТ? Он был создан американскими клиническими психологами Стивеном Хайесом и Кирком Строзалем и преподавателем психологии Келли Уилсоном в 1980-х. То есть это относительно новый метод психотерапии.

АСТ является частью традиционной когнитивно-поведенческой терапии. Что это означает? Все началось с когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), созданной психотерапевтом Аароном Беком в 1960-х. КПТ фокусируется на том, чтобы помочь людям осознать и побороть вредный для них образ мышления, изменить эмоции и помочь им выстроить правильную модель поведения.

Ее основная идея заключается в том, что наше мышление влияет на наше настроение, от которого, в свою очередь, зависит наше поведение, а от него, в свою очередь, — наше настроение и так далее. Например, если у вас возникает мысль: «Я скучный, и никто не захочет быть моим другом или интересоваться мной», — вы, вероятно, почувствуете себя подавленным и вряд ли будете общаться с кем-либо, что в итоге заставит вас чувствовать себя еще более уныло. Но если вы измените свои мысли и скажете себе что-то более реалистичное, например: «Несмотря на то что не все будут меня любить, есть люди, которым, кажется, нравится моя компания. Может быть, я не такой и скучный», ваше настроение улучшится, и вы будете более расположены к общению, что заставит вас чувствовать себя лучше.

Звучит здорово, правда? Но не всегда легко изменить свои мысли. На самом деле, иногда неспособность изменить свое мышление может заставить нас думать, что с нами что-то не так, чувствовать себя хуже или безнадежно. Однако есть и другое решение: принятие.

Метод АСТ на первый взгляд

Метод АСТ обращает больше внимания на использование стратегий принятия и осознанности для повышения гибкости мышления, а не на изменение самих мыслей. С помощью этого метода вы признаете, что мысли — это просто придуманные вами истории или рассказы, а не абсолютная истина. Давайте рассмотрим с помощью метода АСТ мысль: «Я скучный, и никто не захочет быть моим другом или интересоваться мной».